



هو المتعال

تغذیه در بیماران تحت شیمی درمانی





درمان سرطان ممکن است یکی از انواع جراحی، شیمی درمانی، هورمون درمانی، پرتو درمانی و درمان بیولوژیک (ایمونوتراپی) یا مجموعه ای از چند روش ذکر شده باشد. در تمام این روش ها، سلول های سرطانی از بین برده می شوند. البته همراه با از بین رفتن سلول های سرطانی، تعدادی از سلول های سالم نیز تخریب می شوند و این رخداد، علت بروز عوارض جانبی درمان سرطان می باشد.

در همه روش های درمان سرطان هدف اصلی تخریب سلولهای سرطانی سریع الرشد می باشند، اما در این میان تعدادی از سلول های سالم نیز آسیب می بینند.

در درمان سرطان اکثر سلول های سالم و طبیعی که خصلت تقسیم سریع دارند مانند سلول های مخاط دهان و دستگاه گوارش و موها نیز اغلب تحت تاثیر این درمان ها قرار می گیرند.

بر اثر تخریب سلول های سالم عوارض جانبی نا خواسته و نامطلوبی ایجاد می شود و در پی آن مشکلات تغذیه ای نیز به وجود می آید.

احتمال بروز عوارض جانبی به عوامل مختلفی از جمله عضو تحت درمان، نوع و طول درمان و مقدار داروی استفاده شده بستگی دارد.



داشتن روحیه خوب، کسب اطلاعات کافی در مورد بیماری و درمان آن و یافتن روشهایی برای مقابله با عوارض جانبی، همه و همه می توانند به کاهش نگرانی و هیجان و در نتیجه بهبود اشتهاى بیمار کمک کنند. افرادی که تغذیه خوبی دارند بهتر با عوارض جانبی درمان مقابله می کنند و حتی دوز بالای داروها را به خوبی تحمل میکنند. اگر بیماران تحت شیمی درمانی تغذیه خوبی داشته باشند و کالری و پروتئین کافی در رژیم غذایی خود دریافت کنند به خوبی قادر به تحمل عوارض درمان خواهند بود.

عوارض جانبی ناشی از درمان که بر تغذیه فرد اثر می گذارند عبارتند از:

- ✓ کاهش اشتها
- ✓ تغییر وزن (کاهش یا افزایش)
- ✓ سوزش دهان یا گلو
- ✓ مشکلات دندانی و لثه ای
- ✓ تغییر حس چشایی یا بویایی
- ✓ تهوع و استفراغ
- ✓ اسهال
- ✓ عدم تحمل گوارشی لاکتوز

✓ یبوست

✓ چاقی

✓ افسردگی - خستگی

ممکن است بیمار فقط با تعداد کمی از این عوارض مواجه شود و یا اصلا هیچکدام از آنها را نداشته باشد.

بطور کلی به بیماران تحت شیمی درمانی در مورد کمک به کاهش عوارض باید توصیه کرد:

بی اشتهايي:

- تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم آن را کاهش دهند. (۶ وعده به جای سه وعده)
- مقداری آرد، پودر جوانه گندم، بلغور گندم به غذاهای مایع مانند سوپ و آش اضافه کنند.
- افزایش مصرف روغن های سالم (روغن های مایع گیاهی) انرژی دریافتی از غذا را تا حدی افزایش می دهد.
- غذاهای مورد علاقه بیمار برای وی تهیه شود و از چاشنی های گوناگون مثل آبغوره و آبلیمو برای افزایش اشتها استفاده شود.
- اگر بیمار زود احساس سیری میکند، تا یکساعت قبل از غذا و در بین غذا از مصرف آب و مایعات خودداری شود و سبزیجات خام مثل سالاد بعد از خوردن غذای اصلی میل شود و همچنین مصرف غذاهای سرخ شده کاهش یابد.



تغییرات حس چشایی و بویایی:

بیماران ممکن است از تغییر حس چشایی شکایت کنند. مثلاً گوشت یا سایر غذاهای پر پروتئین ممکن است طعم تلخ یا فلزی پیدا کنند و یا خیلی از غذاها طعمشان کمتر احساس شود.





توصیه های ذیل در این مورد مفید خواهد بود:

- ✓ اگر گوشت قرمز به نظر شما طعم یا بوی غیر عادی داشت می توانید مرغ، جوجه، بوقلمون، تخم مرغ، محصولات لبنی یا ماهی را برای تامین پروتئین حیوانی مورد نیاز جایگزین کنید.
- ✓ از حبوبات و آجیل استفاده کنید.
- ✓ طعم گوشت، مرغ یا ماهی را با افزودن آب میوه شیرین، سس های شور و شیرین یا آب لیمو مطلوب تر کنید.
- ✓ از ادویه ها مانند رز ماری، ریحان و آویشن در غذای خود استفاده کنید.
- ✓ جهت طعم دادن غذا از پیاز استفاده کنید.





تهوع:

تهوع با یا بدون استفراغ، از عوارض شایع شیمی درمانی، پرتو درمانی و درمان بیولوژیک است. خود بیماری یا سایر شرایط غیر مرتبط با سرطان و یا درمان آن نیز می تواند سبب تهوع شود.

عده ای درست بعد از شروع درمان، و برخی ۲ تا ۳ روز بعد از درمان حالت تهوع یا استفراغ پیدا می کنند. و بسیاری نیز هرگز دچار تهوع نمی شوند.

تهوع به هر علت که باشد سبب می شود غذا به مقدار کافی مصرف نشود و در نتیجه مواد مغذی به مقدار کافی مصرف نشود و در نتیجه مواد مغذی به اندازه لازم به بدن نرسد.

به بیماران توصیه میشود در زمینه کنترل تهوع نکات زیر را رعایت کنند:

- ✓ حجم غذای خود را در هر وعده کاهش دهند.
- ✓ غذا را کاملاً جویده و در طول مدت صرف غذا آرامش داشته باشند.
- ✓ تمریناتی که استرس و فشارهای روحی را کاهش می دهند مانند روش های تمرکز ذهن یا مدیتیشن و تنفس عمیق انجام دهند.
- ✓ از غذاهای سهل الهضم و آنچه با ذائقه آنها سازگار است استفاده کنند. از جمله: نان تست، بیسکوئیت، چوب شور، کلوچه، کیک، ماست، بستنی میوه ای، مایعات، شربت رقیق، سیب زمینی آب پز، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی، مرغ پوست گرفته آب پز یا کبابی (و نه سرخ کرده)، کنسرو حبوبات، میوه ها، سبزی ها و انواع نوشابه های بدون گاز
- ✓ از پزشک خود بخواهند برای کنترل تهوع و استفراغ داروهای ضد استفراغ برایشان تجویز کند.



✓ نفس عمیق کشیدن و قرار دادن تکه های یخ در دهان و بوییدن
لیمو ترش به کاهش تهوع کمک می کند.



به بیماران توصیه می شود برای کنترل تهوع از غذاهای زیر پرهیز کنند:

- ✓ پرهیز از غذاهای چرب، روغنی یا سرخ کرده، خوراکی های بسیار شیرین مثل آبنبات و شکلات و شربت غلیظ، غذاهای پر ادویه و یا داغ و غذاهایی که رایحه تندی دارند.
- ✓ قبل از گرسنه شدن غذا را بخورند.
- ✓ آب را به آرامی و کم کم بنوشند، استفاده از نی می تواند مفید باشد.
- ✓ غذاها و نوشیدنی ها را در درجه حرارت اتاق یا سردتر میل کنند. غذاهای گرم ممکن است تهوع را تشدید کنند.
- ✓ بعد از صرف هر وعده غذا استراحت کنند. بهترین وضعیت برای استراحت، حالت نشسته به مدت حدود یکساعت بعد از غذا است.
- ✓ اگر تهوع صبحگاهی دارند، قبل از برخاستن از جای خود، نان خشک یا بیسکویت میل کنند.
- ✓ لباس های آزاد و گشاد بپوشند.
- ✓ اگر حالت تهوع همواره طی پرتو درمانی یا شیمی درمانی اتفاق می افتد از ۱ الی ۲ ساعت قبل از شروع درمان از خوردن پرهیز کنند.

استفراغ:

استفراغ ممکن است به دنبال تهوع و یا به علت عوارض درمان، یا به دنبال استشمام رایحه غذا، تجمع هوا در معده یا روده یا زمان جابه جایی با وسائط نقلیه (مثلا حین مسافرت) بوجود آید. گاهی برخی محیط های خاص مانند محیط بیمارستان ممکن است محرک بروز استفراغ باشند.



به بیماران توصیه می شود در صورت بروز استفراغ توصیه های زیر را به کار ببرند:

- ✓ تا زمانی که استفراغ کنترل نشده است از خوردن یا نوشیدن به طور مطلق پرهیز کنند.
- ✓ زمانی که استفراغ کنترل شد، کمی مایعات رقیق مانند آب گوشت کم چربی میل کنند.
- ✓ ابتدا بایستی با یک قاشق مربا خوری به فاصله هر ۱۰ دقیقه شروع کنند و به تدریج مقدار مصرف را تا یک قاشق غذا خوری در هر ۲۰ دقیقه افزایش دهند و بالاخره با ۲ قاشق غذا خوری هر ۳۰ دقیقه ادامه دهند.
- ✓ زمانی که توانستند مایعات رقیق را تحمل کنند مواد غذایی نرم یا یک رژیم غذایی سبک مانند انواع آبمیوه طبیعی مصرف کنند.



اسهال:

بروز اسهال در افراد مبتلا به سرطان چندین علت دارد از جمله شیمی درمانی، پرتو درمانی ناحیه شکم، عفونت، حساسیت به مواد غذایی و مشکلات عاطفی

چند توصیه در صورت ابتلا به اسهال وجود دارد:

- ✓ برای جایگزینی آب از دست رفته، مایعات زیاد میل شود.
- ✓ روزانه به جای سه وعده غذای پر حجم از چند وعده غذای سبک استفاده شود.
- ✓ غذاها و مایعاتی که حاوی املاح به خصوص سدیم و پتاسیم زیادی هستند استفاده شود زیرا در اسهال این عناصر از بدن دفع می شوند. از منابع خوب سدیم عصاره گوشت کم چرب و از خوراکی های حاوی پتاسیم زیاد که سبب اسهال نمی شوند موز، نکتار هلو و سیب زمینی آب پز و نرم شده را می توان نام برد.
- ✓ مواد غذایی مفید برای زمان ابتلا به اسهال شامل: ماست، پنیر، کته، سیب زمینی، رشته فرنگی و ماکارونی، نشاسته گندم، تخم مرغ آب پز سفت، نان سفید، انواع کمپوت، هویج کاملاً پخته، مرغ، جوجه، گوشت قرمز بدون چربی و ماهی (آب پز یا کباب شده به جای سرخ شده) می باشند.

بیماران در موارد اسهال باید از مصرف غذاهای زیر اجتناب کنند:

- ✓ غذاهای چرب و سرخ شده (در صورتی که اسهال را بدتر می کنند)
- ✓ سبزی های خام، پوست میوه ها و حبوبات
- ✓ مواد غذایی پر فیبر مانند انواع سبزی خوردن، سالاد، ذرت، غلات، کلم، گل کلم و نخود فرنگی
- ✓ از غذاها و نوشیدنی های خیلی سرد یا خیلی داغ
- ✓ مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های حاوی کافئین، مانند قهوه و شکلات را کم کنند.
- ✓ اگر مبتلا به اسهال حاد و کوتاه مدت هستند، طی ۱۲ تا ۱۴ ساعت آینده چیزی جز مایعات رقیق مصرف نکنند. این زمان به روده ها فرصت استراحت و جایگزین کردن مایعات و عناصر مهم از دست رفته طی اسهال را می دهد.
- ✓ در مصرف شیر یا فرآورده های لبنی احتیاط کنند زیرا لاکتوز موجود در آنها ممکن است اسهال را بدتر کند.

یبوست:

برخی داروهای ضد سرطان و برخی داروهای دیگر مانند داروهای ضد درد سبب یبوست می شوند. همچنین اگر غذا به اندازه کافی حاوی مایع یا فیبر نباشد یا در صورت بستری بودن به مدت طولانی نیز یبوست اتفاق می افتد.

چند توصیه برای پیشگیری و درمان یبوست:

- ✓ نوشیدن مقدار زیاد مایعات (حداقل ۸ لیوان در روز) این کار به نرم شدن مدفوع کمک می کند.
- ✓ حدود نیم ساعت قبل از اجابت مزاج یک نوشیدنی داغ بنوشند.
- ✓ اگر با توجه به نوع سرطان و یا توصیه پزشک معالج، محدودیتی در مصرف غذاهای پر فیبر ندارند از موادی مانند نان جو، سنگک و غلات، میوه های خشک شده (خشکبار)، سبوس گندم، جوانه گندم، میوه ها و سبزی های تازه و نخود فرنگی مصرف کنند. سیب زمینی را بعد از شستشوی کامل پخته و همراه پوست مصرف کنند. از مایعات در حجم زیاد برای کمک به اثر فیبر در تنظیم حرکات روده استفاده کنند.
- ✓ هر روز چند حرکت ورزشی انجام دهند.

درد دهان یا گلو:

درد دهان، حساسیت و دردناکی لثه ها و سوزش گلو یا مری اغلب در نتیجه پرتو درمانی، شیمی درمانی یا عفونت می باشد.

چند نکته مفید در این زمینه پیشنهاد می شود:

۱- غذاهای نرم را که آسان جویده و بلعیده می شوند میل کنید از جمله:

✓ آب میوه طبیعی (نکتار هلو، گلابی و زردآلو)

✓ پوره سیب زمینی، رشته فرنگی، فرنی، ماست و ژلاتین

✓ ماکارونی با پنیر

✓ تخم مرغ آب پز، املت

✓ سوپ جو یا سایر غلات پخته شده



- ۲- غذا را به قطعات کوچک تقسیم کنید.
- ۳- غذا را با کره، مارگارین، آب گوشت رقیق یا سس مخلوط کنید تا بلعشان راحت تر شود.
- ۴- از نی برای نوشیدن مایعات استفاده کنید.
- ۵- بهتر است دمای غذا در درجه حرارت اتاق یا خنک تر باشد. غذاهای داغ گلو یا دهان حساس را تحریک می کنند.
- ۶- اگر سوزش دهان یا لثه دارید، با مراجعه به دندانپزشک ممکن است برای شستشو و تمیز کردن دندان ها ماده مناسبی برای شما تجویز کند.
- ۷- دهان خود را هر از چند گاهی با آب بشویید تا باقیمانده غذا و باکتری ها از دهان پاک شود و ترمیم دهان سریعتر صورت بگیرد.

خشکی دهان

شیمی درمانی و پرتو درمانی سر و گردن ممکن است بزاق را کم کند و سبب خشکی دهان شود. در این مورد غذاها سخت تر جویده و بلعیده می شوند.

خشکی دهان حتی می تواند روی طعم غذاها نیز تاثیر بگذارد.



برای کاهش خشکی دهان توصیه می شود:

- ✓ هر چند دقیقه یکبار، کمی آب بنوشید. در خارج از منزل همواره یک بطری آب به همراه داشته باشید.
- ✓ نوشابه ها و غذاهای ترش یا شیرین میل کنید زیرا ترشح بزاق شما را تحریک می کند (اگر درد گلو و حساسیت و درد دهان دارید از این موارد استفاده نکنید زیرا مشکل شما را تشدید می کند).
- ✓ آبنبات بمکید و آدامس بجوید.
- ✓ غذاهای نرم و پوره شده که بلعشان راحت تر است میل کنید.
- ✓ لب های خود را همیشه مرطوب نگه دارید (مثلا با مرطوب کننده های لب).
- ✓ غذا را با سس، عصاره گوشت و آب خورشت نرم کنید.
- ✓ اگر خشکی دهان شدید بود از پزشک یا دندانپزشک خود بخواهید که بزاق مصنوعی که مرطوب کننده دهان است برایتان تجویز کند.

از غذاها یا مایعاتی که دهان را تحریک می کنند پرهیز کنند
از جمله:

- ✓ پرتقال، گریپ فروت، لیمو و سایر مرکبات و آب مرکبات
- ✓ سس یا آب گوجه فرنگی
- ✓ غذاهای شور یا ادویه دار
- ✓ سبزیجات خام، دانه ها، نان تست، انواع کلوچه ها یا بیسکوئیت های شور یا سایر غذاهای خشک و برشته
- ✓ دهان شویه تجاری





مشکلات لثه و دندان:

- تابش اشعه به دهان در پرتو درمانی ممکن است بر غدد بزاقی اثر بگذارد و سبب خشکی دهان و افزایش احتمال پوسیدگی دندان ها شود.
- حتما هر گونه مشکل دندانی را به اطلاع پزشک معالج خود برسانید.
- از مسواک نرم استفاده کنید.
- زمانی که درد دهان یا لثه وجود دارد دهان خود را با آب گرم بشوئید.
- سوربیتول به عنوان قند جایگزین در بسیاری از غذاهای فاقد قند(رژیمی) وجود دارد ولی در بسیاری از افراد ایجاد اسهال می کند. قبل از خرید هر ماده غذایی به برچسب اطلاعات روی محصول توجه کنید.





کاهش وزن:

ممکن است در طی درمان بیماران با کاهش وزن رو به رو شوند که می تواند بر اثر خود سرطان و یا عوارض ناشی از شیمی درمانی و یا حتی نگرانی ناشی از بیماری و متعاقب آن، کم اشتهايي ایجاد شود. برای اینکه بیماران پروتئين بیشتری در رژیم غذایی خود دریافت کنند، کمی شیرخشک بدون چربی را به املت، تخم مرغ، سوپ، غلات، سس یا آب گوشت(عصاره گوشت) اضافه کنند.



شیر میوه ای (میلک شیک):

مواد لازم:

- ۱ لیوان شیر غنی شده (یک لیتر شیر کامل + یک لیوان شیر خشک بدون چربی)
- ۲ قاشق غذا خوری شکلات
- تافی یا شربت میوه دلخواه
- نصف لیوان بستنی
- نصف قاشق مربا خوری وانیل
- موارد فوق را با هم مخلوط کرده و در مخلوط کن بریزید و آن را با سرعت کم برای ۱۰ ثانیه با دستگاه و یا به مدت بیشتر با دست هم بزنید. مخلوط حاصل حدود یک و نیم لیوان است که حاوی ۴۲۵ کالری و ۱۷ گرم پروتئین است.



افزایش وزن:

در برخی افراد وزن در حین درمان تغییر نمی کند و عده ای هم اضافه وزن پیدا می کنند. افزایش وزن به خصوص در سرطان پستان، پروستات و تخمدان که داروهای خاصی استفاده می کنند یا از درمان هورمونی یا شیمی درمانی استفاده می کنند رخ می دهد. بیماران باید توجه داشته باشند که در صورت افزایش وزن رژیم لاغری نگیرند و برای یافتن علت آن با پزشک خود مشورت کنند.

گاهی اوقات افزایش وزن به علت مصرف برخی داروهای ضد سرطان است که سبب احتباس بیش از حد مایعات در بدن یا در واقع ادم می شود.

در این صورت پزشک ممکن است مصرف نمک شما را محدود کند یا در صورت نیاز داروی مدر تجویز کند.



عدم تحمل لاکتوز:

عدم تحمل لاکتوز به این معنی است که بدن قادر به هضم یا جذب قند شیر (لاکتوز) نیست. شیر و سایر لبنیات مانند پنیر، بستنی و غذاهایی که در آنها از شیر استفاده شده است (فرنی) حاوی لاکتوز هستند.

عدم تحمل لاکتوز ممکن است به دنبال درمان چند دارویی با آنتی بیوتیک ها، پرتو درمانی معده یا به دنبال هر درمانی که دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار دهد اتفاق بیافتد. ممکن است بخش از روده که لاکتوز را هضم می کند حین درمان درست کار نکند. برای عده ای، علائم عدم تحمل لاکتوز (نفخ، دل درد و اسهال) چند هفته یا چند ماه بعد از اتمام درمان یا بعد از بهبود روده ها برطرف می شود.



خستگی و افسردگی:

درمان سرطان ممکن است هفته ها یا ماهها طول بکشد. این درمان حتی ممکن است سبب ایجاد بیماری یا ناراحتی هایی علاوه بر بیماری اصلی شود.

افسردگی می تواند منجر به کاهش اشتها و در نتیجه کاهش مواد مغذی مورد نیاز بدن شود.

به این بیماران توصیه می شود که از مصرف همزمان غذاهای مورد علاقه خود با جلسات درمان خودداری کنند تا خاطره بدی از آن غذاها در ذهنشان نماند.

- ✓ در طول شبانه روز به اندازه کافی استراحت کنند.
- ✓ به جای یک بار استراحت طولانی مدت، زمان های کوتاهی را برای استراحت در طول شبانه روز در نظر بگیرند.
- ✓ فعالیت های معمول خود را تا حد امکان سبک تر و کوتاهتر کنند و بیش از توان خود کار طولانی مدت انجام ندهند.
- ✓ پیاده روی های کوتاه مدت و تمرینات ورزشی منظم داشته باشند.
- در عده ای این عمل سبب کاهش خستگی و بهبود روحیه می شود.





پیشگیری از بیماری های ناشی از غذا:

سیستم ایمنی بدن بیماران مبتلا به سرطان که در حال درمان هستند به علت مصرف زیاد داروهای ضد سرطان، ضعیف میشود و توانایی بدن در ساختن گلبول های سفید کاهش می یابد. به همین علت این بیماران بایستی با دقت ویژه ای از عفونت ها و بیماریهای ناشی از غذا اجتناب کنند.

توصیه هایی جهت پیشگیری از بیماریهای ناشی از غذا (مانند مسمومیت های غذایی):

- ✓ همه میوه ها و سبزی های خام باید به خوبی شسته شوند. اگر شکل آنها به گونه ای است که به خوبی قابل شستن نیستند (مانند تمشک، توت فرنگی و ...) از خوردن آنها اجتناب کنند. سطوح خارجی میوه هایی مانند خربزه و هندوانه قبل از قاچ کردن به خوبی شسته شود.
- ✓ دست ها و ابزار مورد استفاده برای تهیه غذا (مانند چاقو و تخته برش) را قبل و بعد از تهیه غذا به خصوص بعد از استفاده از گوشت خام به دقت بشویند.
- ✓ گوشت یخ زده را در یخچال آب کنند نه در فضای آشپزخانه
- ✓ گوشت و تخم مرغ را قبل از مصرف به طور کامل مغز پخت کنند.
- ✓ از آب میوه پاستوریزه و شیر، پنیر و کشک پاستوریزه استفاده کنند.

چند نکته زیر را به خاطر داشته باشید:

برخی از بیماران در وعده صبحانه اشتهای بهتری دارند. این افراد باید در این زمان ها غذای بیشتری بخورند. اگر تمایل زیادی به خوردن ندارند غذای اصلی را در ابتدای روز میل کنند و غذاهای مایع را دیرتر بخورند.

اگر اشتهای کافی ندارند و فقط یک یا دو نوع ماده غذایی را می توانند بخورند، تا زمانی که بتوانند سایر غذاها را نیز به راحتی میل کنند همانها را مصرف کنند.

برای دریافت پروتئین و کالری زیاد از غذاهای پرکالری و پروتئین مایع استفاده کنند.

در تغذیه بیماران مبتلا به سرطان بر مصرف بیشتر غذاهای پر کالری و به خصوص پر پروتئین تاکید می شود. همچنین ممکن است خوردن یا نوشیدن مقادیر بیشتری شیر، خامه، پنیر و تخم مرغ آب پز توصیه می شود. حتی ممکن است افزایش مصرف انواع سس ها یا تغییر روش پخت با استفاده بیشتر از کره، مارگارین یا روغن توصیه می شود.

گاهی به این بیماران توصیه می شود که کمتر از غذاهای پرفیبر مصرف کنند زیرا این غذاها احتمال بروز اسهال یا سوزش دهان را افزایش می دهند.

بیماران تحت شمی درمانی باید برای تغذیه خود برنامه ریزی کنند. غذاهایی که نیاز به آماده سازی ندارند (مانند غذاهای آماده ای همچون کره، تن ماهی، پنیر و تخم مرغ) را همیشه در دسترس داشته باشند. با یک مشاور تغذیه یا پزشک معالج خود در مورد مشکلات تغذیه ای خود مشورت کنند.

به بیماران تحت شیمی درمانی توصیه می شود غذاهای جدید را امتحان کنند زیرا ممکن است برخی مواد غذایی که قبلا هرگز دوست نداشته اند در طی درمان به نظرشان خوش طعم باشد.

روزهایی که احساس می کنند میل به خوردن ندارند سعی کنند مایعات زیادی بنوشند. آب برای انجام واکنش های بدن ضروری است. برای اکثر بالغین ۸-۶ لیوان مایعات در روز مناسب است. غذاها به صورت سرد و یا در دمای اتاق سرو شود. این باعث کاهش بوی غذا می شود و تحمل بیمار برای خوردن آن را افزایش می دهد. دهان خود را به صورت مداوم بشویند تا باعث تغییر و بهتر شدن طعم دهان شود.

در شیمی درمانی هایی که گلبول سفید بیمار زیر ۵۰۰ است خوردن سبزیجات خام ممنوع است. و عملاً مصرف میوه های خام هم محدود می شود به لحاظ اینکه هورمون ها و آفت کش هایی که در برخی میوه ها استفاده می کنند می تواند باعث تشدید اختلال در گلبول سفید بیمار شود.

بحث دیگری که وجود دارد مصرف پروبیوتیک ها است.

واژه پروبیوتیک در زبان یونانی به معنای مفید برای حیات است. بیماری که در حال شیمی درمانی است بالطبع وقتی سلول های سالم بدنش را از دست می دهد جمعیت باکتری های روده اش دستخوش تغییراتی می شود و آن باکتری هایی که ما به آنها پروبیوتیک می گوئیم را از دست می دهد.

از دست دادن پروبیوتیک می تواند زمینه ساز التهاب و ترشحات التهابی در بدن باشد و در عوارضی مانند تهوع و بسیاری از عوارض گوارشی دیگر در بیمار موثر واقع شود.

به بیماران توصیه می شود که ترجیحا از محصولات پروبیوتیکی در رژیم غذایی شان استفاده کنند. حتی بعضی از مطالعات توصیه می کنند مکمل های پروبیوتیک در این افراد می تواند استفاده شود.



متأسفانه محصولات پروبیوتیک در ایران چندان تنوع ندارد اما لبنیات پروبیوتیک هر چند با جمعیت باکتری کمتر از استاندارد جهانی در بازار غذای ایران وجود دارد که مصرف آن بهتر از مصرف نکردنش است. در بیماران دچار سرطان سینه مصرف زردچوبه به عنوان آنتی اکسیدان می تواند مفید باشد.

مصرف گریپ فروت در بیماران شیمی درمانی کلا باید حذف شود. این میوه می تواند بر آنزیم ها اثر بگذارد و باعث تغییرات ژنتیک در داروها شود.

در طول شیمی درمانی ممکن است بیمار دچار افزایش وزن شود. به خصوص بیمارانی که به دلیل تهوع وعده های غذایی شان را زیاد می کنند و در عین حال در هر وعده میزان کمی غذا می خورند و می گویند حال بهتری دارند ممکن است دچار این حالت شوند.

مصرف غذاهای چرب و نشاسته ای و غذاهایی که نمکشان زیاد است باید محدود شود. زیرا این بیماران در حال استفاده از دگزامتازون و کورتون در طول درمان هستند.

باید توجه داشت در بیمارانی که جواب پاتولوژی همرمون شان مثبت شده است، یکسری از مواد غذایی باید منع شود. زیرا در برخی مواد غذایی فیتواستروژن وجود دارد. درست است که فیتواستروژنها یک هزارم هورمون های جنسی قدرت دارند اما همان مقدار هم در این بیماران مهم است.

در راس تمام فیتواستروژنهایی که می شناسیم محصولات سویا قرار داند. کلیه محصولات سویا اعم از سس سویا، کنجاله سویا و لوبیا سویا حذف می شوند.

برخی از بیماران به دلیل نفخی که دارند از مکمل های شیرین بیان استفاده می کنند. شیرین بیان منبع بسیار غنی از استروژن است که باید از رژیم غذایی این افراد حذف شود.

کنجد نیز از جمله محصولاتی است که فیتواستروژن دارد. شنبلیله، تا حدودی عدس و به طور کلی سبوس گندم و نعنای باید محدود شود. برخی از ترکیبات غذایی که فیتواستروژن ندارند که در راس آنها انگور و مرکبات قرار دارد. و می توانیم در فصل های میوه ها انجیر و طالبی را به بیماران توصیه کنیم.



Musssak.com



مسئله مهم دیگر توجه به قند بیمار است. اکثر بیمارانی شیمی درمانی می کنند به لحاظ استرسی که به آنها وارد می شود گلیکوژن کبدشان افزایش پیدا می کند. ضمن اینکه داروهایی که برای کاهش تهوع بیمار استفاده می شود باعث افزایش گلوکز خون بیمار می شود.

بسیار توصیه می شود در رژیم غذایی بیمار مصرف مواد غذایی مانند بیسکوئیت ها، شکر، تافی، سوهان و گز و حتی مصرف آبمیوه هم کمتر باشد. اغلب موارد مصرف میوه بهتر از آبمیوه است.

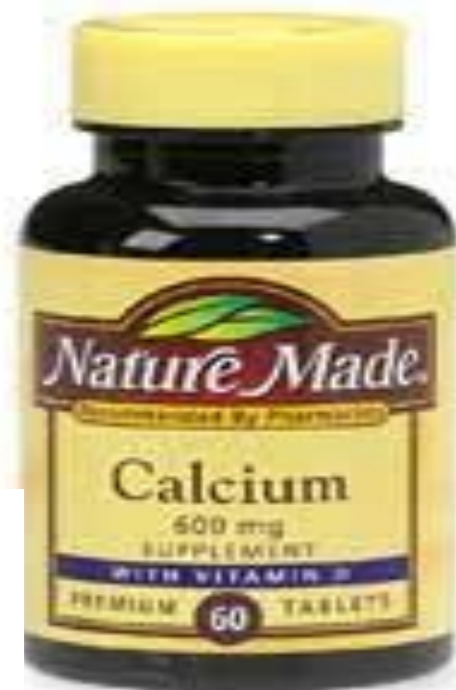
حتما باید در رژیم غذایی بیماران از فلفل دلمه ای، چای سبز و خانواده کلم بروکلی و به ویژه بروکلی و زردچوبه استفاده شود.



دقت کنید:

بیمارانی که در طی درمان تغذیه خوبی داشته باشند بهتر قادر هستند با بیماری و عوارض جانبی درمان مقابله کنند. اما با این حال هیچ مدرک علمی مبنی بر اینکه مکمل های غذایی یا داروهای گیاهی قادر به درمان سرطان و یا توقف آن باشند وجود ندارد. به طور موکد مصرف غذاهای بهداشتی و سالم برای دریافت طبیعی ویتامین ها، املاح و سایر مواد مغذی توصیه می شود.

مصرف بسیاری از انواع ویتامین ها و املاح حتی به میزان کم می تواند بسیار خطرناک باشد. مصرف مقادیر زیادی از چند نوع ویتامین حتی ممکن است در مسیر طبیعی و صحیح درمان وقفه ایجاد کند. پس برای جلوگیری از بروز مشکلات، این فرآورده را خود سرانه مصرف نکنند و از پزشک خود راهنمایی بخواهند.



نکاتی که می توان به اطرافیان فرد مبتلا به سرطان آموزش داد:

- ✓ میان وعده آماده بایستی همواره در دسترس بیمار قرار داشته باشد. (مانند پوره سیب، فرنی، هویج حلقه حلقه شده و...)
- ✓ همواره مقداری غذای آماده در منزل داشته باشند تا هر زمانی که فرد بیمار تمایل داشت آن را میل کند.
- ✓ ممکن است بیمار برای چند روز تا زمان کمتر شدن عوارض جانبی درمان فقط میل به یک یا دو نوع غذا داشته باشد. حتی ممکن است تمایلی به هیچ نوع غذایی نداشته باشد. در اینصورت او را به خوردن مایعات تشویق کنید.
- ✓ بیمار را مجبور به خوردن یا نوشیدن نکنید و تنها او را تشویق و از او حمایت کنید.

نقش طب مکمل در بهبود و یا کاهش عوارض شیمی درمانی

بسیاری از افراد مبتلا به سرطان تمایل دارند از هر راهی استفاده کنند تا بلکه به آنها کمکی شود، مانند درمان های جایگزین و مکمل. اگر سرطان باعث شده بیماران کنترل اندکی بر سلامت خود داشته باشند، درمان های جایگزین یا مکمل ممکن است به کنترل بهتر علائم فرد کمک کنند.

بیماران باید به این نکته توجه داشته باشند که انتخاب اینگونه درمان ها باید با راهنمایی و تأیید پزشک معالج انجام گیرد.

مثالهایی از کاربرد طب مکمل در کاهش عوارض شیمی درمانی :

✓ **طب سوزنی:** این روش می تواند به کاهش علائم تهوع، استفراغ و درد در بیماران کمک کند.

✓ **آروماتراپی:** این روش در کاهش تهوع، درد و استرس کمک کننده است. در این روش از روغن های معطر برای ایجاد یک حس آرامش استفاده می شود.

✓ **ورزش:** ورزش های ملایم به برطرف کردن خستگی و استرس کمک کرده و بیمار را در یک خواب راحت همیاری می کند.

✓ **تای چی (Tai chi):** تای چی شکلی از ورزش است که در آن به حرکات آهسته و تنفس عمیق پرداخته می شود. تای چی می تواند به کمک مربی انجام شود یا خود بیمار آن را از روی کتاب ها و ویدئوهای مربوطه یاد بگیرد. این نوع ورزش به کاهش استرس کمک شایانی می کند.

تای چی در کل ایمن است. حرکات آهسته تای چی به قدرت فیزیکی زیادی نیاز ندارند و به راحتی با توانایی های بیمار قابلیت تطابق دارند.

✓ **هیپنوتیزم:** در کاهش اضطراب، درد و استرس موثر است. همچنین برای پیشگیری از تهوع و استفراغ ابتدایی که در گذشته باعث شده با شیمی درمانی رخ دهد موثر است.

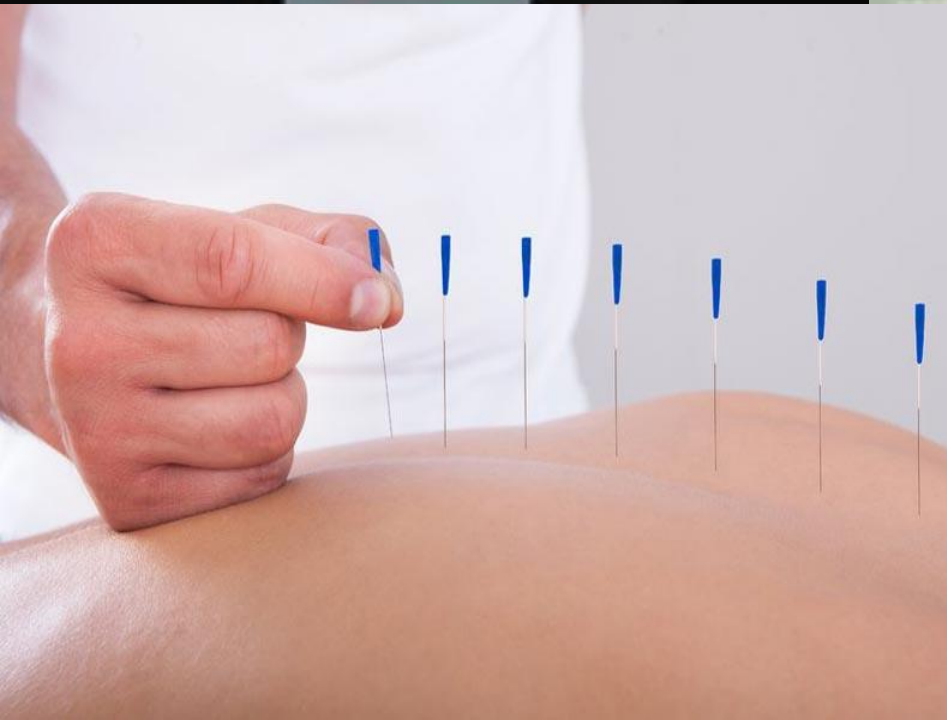
✓ **ماساژ:** درمانگر در طول مدت ماساژ، پوست، عضلات و تاندون های بیمار را ورزش می دهد تا تنش و استرس عضلانی را برطرف کرده و باعث آرام سازی بیمار شود. از ماساژ نواحی نزدیک محل جراحی شده، رادیوتراپی شده و تومورها اجتناب می شود.

✓ **مراقبه یا مدیتیشن:** مدیتیشن، وضعیتی است از تمرکز عمیق، زمانی که ذهن شما روی یک تصویر، صدا یا ایده، مانند افکار مثبت تمرکز دارد. زمانی که در حال مراقبه هستید، می توانید تنفس عمیق یا ورزش های آرامبخش هم انجام دهید. مراقبه به بیماران مبتلا به سرطان کمک می کند تا از اضطراب و استرس خود را برهانند.

✓ **موسیقی درمانی:** در کاهش درد، تهوع و استفراغ موثر است.

✓ **آرام سازی:** روش های آرام سازی، تکنیک های فوکوس و تمرکز توجه شما بر آرام سازی ذهن و آرام کردن عضلات شما است. این روش ها می تواند شامل فعالیت هایی مانند تمرینات جسمی یا آرام سازی پیشرونده عضلانی هم باشند. روش های آرام سازی می توانند در کاهش اضطراب و خستگی مفید باشند. همچنین به بیماران مبتلا به سرطان کمک می کند تا بهتر بخوابند.

✓ **یوگا:** یوگا ترکیبی است از ورزش های کششی و تنفس عمیق. یوگا به کاهش استرس، کاهش خستگی و بهبود خواب کمک می کند.









سلامتی موهبتی الهی است که جایگزین ندارد آن را
قدر بدانیم...



پایان

